



U N I V E R S I D A D
D E L O S H E M I S F E R I O S

S A B E R Y S A B E R H A C E R

Facultad de Educación

Carrera de Psicopedagogía

**Aplicación de Técnicas de Estudio en los estudiantes de Primer Semestre de la
Universidad de los Hemisferios.**

Ensayo académico

Trabajo de titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos para la
obtención del título de: Licenciada en Psicopedagogía

AUTORA

Nicole Estefanía Silva Bedón

DIRECTOR

Msc. Andrés Ayala

Quito

Agosto, 2019

ÍNDICE

PALABRAS CLAVES	3
ABSTRACT	4
KEY WORDS	4
INTRODUCCIÓN.....	5
EXPOSICIÓN Y ARGUMENTACIÓN.....	7
1 Metacognición	7
1.1 Definición	7
1.2 Metacognición en la educación.....	8
2 Aprendizaje.....	10
2.1 Tipos de Aprendizaje.....	11
3 Memoria.....	12
4 Elementos externos de las Técnicas de Estudio.....	13
4.1 Planificación del tiempo de estudio.....	13
4.2 Lugar de estudio.....	14
4.3 Hábitos de estudio	15
5 Técnicas de estudio.....	17
5.1 Definición	17
6 Técnicas y recursos para universitarios.....	20
6.1 Cómo estudiar según la materia.....	20
6.2 Se aprende mejor cuando se sabe cómo se aprende.....	21
7 Elementos internos de las Técnicas de Estudio	22
7.1 Estrategias de análisis y selección de información	22
7.1.1 Lectura comprensiva.....	22
7.1.2 Subrayado	23
7.2 Estrategias de síntesis y comprensión.....	25
7.2.1 Resumen.....	25
7.2.2 Esquema	25
7.2.3 Mapa mental.....	26
7.2.4 Mapa conceptual.....	26
8 Factores hacia el estudio activo.....	26
8.1 Atención y Concentración	27
8.2 Factores que influyen en la atención	29
CONCLUSIONES	31
ANEXO I	32
9 BIBLIOGRAFÍA	33

RESUMEN

El objetivo del siguiente ensayo es dar a conocer diferentes herramientas básicas de estudio, a los estudiantes universitarios, para que mejoren su rendimiento académico, encuentren estrategias y métodos de aprendizaje, y de esta manera logren adquirir su propio proceso de estudio.

Es importante plantearse la siguiente pregunta, ¿Es necesario que los estudiantes cultiven Técnicas de Estudio en su etapa universitaria?

La metodología que fue empleada en la ejecución del presente ensayo, menciona al estudiante como protagonista y constructor de su aprendizaje, mientras que el docente es el encargado de proponer y aplicar estas técnicas en su clase para el correcto estudio de su materia, promoviendo o estimulando el pensamiento del estudiante y haciendo que de esa manera se favorezca la atención dentro del aula.

PALABRAS CLAVES

Técnicas de estudio, procesos de aprendizaje, métodos de aprendizaje, metacognición, memoria, atención, concentración.

ABSTRACT

The objective of the following essay is to present different basic study tools, to university students, so that they improve their academic performance, find learning strategies and methods, and in this way manage to acquire their own study process.

It is important to ask the following question: Is it necessary for students to cultivate study techniques in their university stage?

The methodology that was used in the execution of this essay mentions the student as the protagonist and builder of his learning, while the teacher is in charge of proposing and applying these techniques in his class for the correct study of his subject, promoting or stimulating the student's thinking and doing so that attention in the classroom is favored.

KEY WORDS

Study techniques, learning processes, learning methods, metacognition, memory, attention, concentration.

INTRODUCCIÓN

El presente ensayo está vinculado al proyecto de Técnicas de Estudio que se llevó a cabo con diferentes estudiantes de Primer Semestre, de la Universidad de Los Hemisferios; durante el semestre septiembre-diciembre del 2018.

En este proyecto se evidenció la carencia de herramientas de estudio de los estudiantes de Primer Semestre, lo que conlleva a presentar dificultades de aprendizaje, bajo rendimiento académico y en varios casos, a la deserción estudiantil.

Al hablar de Dificultades de Aprendizaje se hace referencia a un grupo heterogéneo de trastornos que se manifiestan por dificultades significativas en la adquisición y uso de la escucha, habla, lectura, escritura, razonamiento o habilidades matemáticas. Estos trastornos son intrínsecos al individuo, suponiéndose debidos a la disfunción del sistema nervioso central, y pueden ocurrir a lo largo del ciclo vital. (NJCLD, Nacional Joint Committee on Learning Disabilities, 1988).

Por esa razón se llevó a cabo un proyecto con los estudiantes de Primer Semestre, para que encuentren sus propias Técnicas de Estudio y puedan aplicarlas en diferentes materias, así como también para diferentes actividades académicas, por ejemplo: en presentar trabajos, hacer tareas, realizar exposiciones, planificar, organizar y distribuir de mejor manera el tiempo.

El rendimiento en sí y el rendimiento académico, son definidos por la Enciclopedia de Pedagogía / Psicología de la siguiente manera: “Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito en la escuela, en el trabajo, en la universidad, etc.”

Al hablar de rendimiento, nos referimos al aspecto dinámico de la institución. El problema del rendimiento académico se resolverá de forma científica cuando se encuentre la relación existente entre el trabajo realizado por el maestro, los estudiantes, y la educación (es decir, la perfección intelectual y moral lograda por estos).

EXPOSICIÓN Y ARGUMENTACIÓN

1 Metacognición

1.1 Definición

Para hablar acerca de las técnicas de estudio, es necesario e importante mencionar a la metacognición.

La metacognición:

Es la forma en la que las personas aprendemos a razonar y aplicar el pensamiento a la forma de actuar y aprender del entorno, para lo cual se utiliza la reflexión constante, a fin de asegurarse una buena ejecución de los deseos o pensamientos. (Yael Abramovicz Rosenblatt, 1996)

Según J. H. Flavell (1976), el concepto de metacognición nace en la psicología y en otras ciencias de la cognición, Flavell menciona que la metacognición “es la forma en que los seres humanos comprendemos las funciones cognitivas propias y ajenas, adelantándonos a las intenciones, ideas y actitudes de los demás.”

Bluer (1995) la describe como “la habilidad para pensar sobre el pensamiento, para tener conciencia de que uno mismo es capaz de solucionar problemas y para supervisar y controlar los procesos mentales”.

En las técnicas de estudio, es importante conocer la mejor manera para aprender, por esa razón va de la mano con la metacognición, ya que nos hace tomar conciencia del propio proceso de aprendizaje.

1.2 Metacognición en la educación.

Al hablar de educación es fundamental tomar en cuenta a las Técnicas de Estudio, las cuales van de la mano con la metacognición, y hacen referencia a los procesos de aprendizaje que cada persona va adquiriendo a lo largo de su vida.

“La educación es el camino para lograr una formación integral de las personas. Logrando de esta manera cambiar las estrategias que ha venido utilizando para su aprendizaje, por otras más efectivas, que le ayuden a regularizar y controlar su manera de pensar y adquirir conocimientos.”
(Muro 2014)

En la Universidad, así como también en la escuela y en el colegio, se necesita el conocimiento y manejo de los procesos de aprendizaje basados en la metacognición para que los futuros profesionales puedan responder a las demandas del medio y a los retos que su formación académica les plantea.

“Su importancia radica en que las estrategias metacognitivas son herramientas necesarias y útiles para darle la efectividad al aprendizaje, y ello es posible porque pueden ser invocadas conscientemente por el lector (y aprendiz, en general) como apoyo para focalizar la atención en los contenidos importantes, en el monitoreo de la comprensión, en determinar propósitos o metas, en lograrlas con éxito y en resolver las dificultades en la comprensión.”
(Condemarín, Et all, 1995).

A través de la metacognición el estudiante puede comprender y autorregular el aprendizaje, planificando la forma en la que aprende y evaluando sus acciones en dicha situación de aprendizaje.

De esta manera, la metacognición y las Técnicas de Estudio se relacionan ya que tienen como fin el conocerse a uno mismo para lograr alcanzar metas, partiendo en primer lugar de identificar la manera de aprender, lo cual nos lleva a adquirir nuevos conocimientos.

La importancia de la metacognición para la educación radica en que todo estudiante es un aprendiz que se encuentra constantemente frente a nuevas tareas de aprendizaje. En estas condiciones, lograr que los estudiantes "aprendan a aprender", que lleguen a ser capaces de aprender de forma autónoma y autorregulada se convierte en una necesidad.

Osses y Jaramillo (2008) consideran la importancia de la metacognición como un elemento fundamental para que los estudiantes sean autónomos. Por ello, la Educación debe contribuir a potenciar la conciencia de los procesos cognitivos personales, así como su propia autorregulación, a fin de que puedan dirigir su aprendizaje y aplicarlo en las diferentes circunstancias de la vida.

El aprendizaje del estudiante es estratégico en la medida en que este dispone de recursos metacognitivos para regular los procesos asociados al hecho de aprender. Esta situación conlleva a considerar que es posible enseñar y aprender a tener mayor conciencia cognitiva mediante la construcción de un conocimiento estratégico enfocado en indagar sobre el funcionamiento de la mente y las condiciones que determinan el proceso de pensamiento. (Sandoval 2015)

2 Aprendizaje

La palabra aprendizaje no siempre ha contado con una definición clara. Se ha pasado de una concepción conductista del aprendizaje a una visión del aprendizaje donde cada vez se incorporan más componentes cognitivos. Así mismo, la capacidad de aprender es la base donde se sustenta el desarrollo de una persona, exigiendo que nuestro sistema nervioso sea modificado por los estímulos ambientales que recibe.

La idea principal del aprendizaje, es interiorizar un nuevo conocimiento por medio de diferentes metodologías de estudio. Hay que aclarar que no sólo es importante la cantidad de tiempo que dedicamos a estudiar, sino que también va de la mano, con el cómo estudiamos y en dónde estudiamos; dándole de esta manera la debida calidad al estudio.

En palabras de Nisbet y Shucksmith, se señala lo siguiente:

"Las secuencias integradas de procedimientos o actividades que se eligen con el propósito de facilitar la adquisición, el almacenaje y/o la utilización de información o conocimiento", de tal manera que el dominar las estrategias de aprendizaje permite al estudiante planificar u organizar sus propias actividades de aprendizaje. (Nisbet y Shucksmith 1987)

Para mejor comprensión de los procesos que intervienen en el aprendizaje, Quiros y Schreger (1978) dividen al aprendizaje en 4 niveles:

1. Primer nivel: se trata de la supervivencia y adaptación de las especies a los cambios ambientales y es lo que conocemos como aprendizaje sensorial.

2. Segundo nivel: es el aprendizaje a través de otras personas. Costumbres, cultura y comportamientos sociales están involucrados en este proceso.

3. Tercer nivel: implica el uso de símbolos que permiten la transmisión y recepción del conocimiento a través del lenguaje oral y escrito.

4. Cuarto Nivel: implica la habilidad de pensar con símbolos verbales y formular diferentes y nuevos patrones de comunicación creativa. Aquí están implícitos todos los procesos del aprendizaje y su funcionabilidad, los cuales se van haciendo más complejos a medida que seamos capaces de resolver tareas y solucionar problemas.

2.1 Tipos de Aprendizaje

Existen muchos tipos de aprendizajes. Los más comunes citados por la pedagogía moderna son:

Aprendizaje receptivo: en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para luego reproducirlo, pero no descubre nada.

Aprendizaje por descubrimiento: el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

Aprendizaje repetitivo: se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos.

Aprendizaje observacional: tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo.

Aprendizaje latente: aprendizaje en el que se adquiere un nuevo conocimiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo.

Aprendizaje significativo: es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos conocimientos y los estructura en sus propios esquemas cognitivos.

3 Memoria

La memoria es un conjunto de procesos destinados a retener, evocar y reconocer los hechos pasados. Está en estrecha relación con el interés y la atención, así como con la adecuada operatividad del cerebro. Es imprescindible para la vida, ya que sin ella la existencia se desarrollaría en un presente vacío de significados. La memoria se sirve de los sentidos para recoger los hechos y datos que luego serán nuevamente elaborados por la mente.

Para las posturas cognoscitivas (autores como Piaget), la memoria está fuertemente ligada con el desarrollo genético del sujeto, evolucionando hacia una forma de equilibrio del individuo, relacionado con el desarrollo de sus funciones cognoscitivas. La memoria depende de las formas de organización de la actividad mental (aspectos motores, intelectuales, afectivos, personales y sociales). Piaget define la memoria como: “la conservación de todo lo adquirido en el pasado mediante el aprendizaje y la percepción convertido en un esquema, el cual se forma con los hábitos y las operaciones superiores.”

La memoria forma parte esencial en todo proceso de aprendizaje. Es un proceso neurocognitivo que nos permite registrar, codificar, consolidar, almacenar, acceder y recuperar la información. (Rodríguez, s.f)

La eficacia de la memoria depende de los siguientes factores:

- **Factores físicos:** son una alimentación equilibrada, descanso suficiente y correcta respiración.
- **Factores psíquicos:** ser realistas en nuestras metas y aspiraciones, controlar el pensamiento y afrontar las situaciones problema y solucionarlas.
- **Factores intelectuales:** debe existir verdadera motivación e interés en aprender para efectuar la comprensión de los datos, factor imprescindible de la memorización.

4 Elementos externos de las Técnicas de Estudio

Cuando hablamos de Técnicas de Estudio también es importante mencionar que existen factores externos que nos ayudan para un mejor aprendizaje. Según Monserrat Gómez Gómez 2011, hay factores como el tiempo, el lugar y los hábitos de estudio, los cuales son fundamentales para un aprendizaje significativo.

4.1 Planificación del tiempo de estudio

En cuanto al tiempo de estudio, es importante planificar, marcarse tiempos, organizar los trabajos, ya que de esa manera las metas y las actividades que nos hayamos propuesto se cumplirán de mejor manera.

Hay que tener los objetivos claros y concretos a largo plazo. Por ejemplo: aprobar todas las asignaturas con un buen puntaje, o aprender mucho Inglés y Matemáticas durante el Semestre.

Después debes pensar qué puedes hacer cada semana para conseguir ese objetivo a largo plazo. Por ejemplo: estudiar tres horas a la semana Inglés (de 5 a 6 lunes, miércoles y viernes) y dos horas Matemáticas (de 4 a 5 dos días a la semana).

Un aspecto importante dentro de las Técnicas de Estudio es la organización y la planificación de las actividades diarias con las cuales se puede distribuir de mejor manera el tiempo y cumplir con los objetivos planteados a largo plazo, tomando en cuenta que es más conveniente que el horario de estudio sea siempre el mismo.

4.2 Lugar de estudio

En este elemento, se deben considerar factores de distracción tanto visuales como auditivos.

Para una mejor concentración en el estudio, el lugar debe ser siempre el mismo, hay que tomar en cuenta la postura al estudiar y la dirección de la luz según seas diestro o zurdo para no producir sombras al escribir, así mismo, para no producir fatiga ocular, dolores de cabeza o cansancio de la espalda.

Son importantes también la temperatura de la habitación, la silla en la que te sientas (ni muy cómoda, ni muy incómoda), no se estudia en la cama ni tumbado, en la mesa de estudio solo debemos tener lo necesario.

Es preferible que no haya objetos personales, posters que puedan distraer, fotografías a la vista, aunque sí pueden estar en la habitación, pero sin que se vean desde el lugar donde se estudia ya que esos objetos pueden convertirse en estímulos distractores.

Debe ser un lugar agradable donde se esté a gusto: con una temperatura adecuada si es posible; amplio para colocar el material de estudio que debe estar al alcance de la mano, así como libros de consulta y diccionarios. Encima de la mesa de estudio lo mínimo, sólo lo necesario para trabajar. Si es posible deben evitarse todo tipo de ruidos audiovisuales: radio, televisión, imágenes que distraigan, conversaciones de otros, entre otros.

4.3 Hábitos de estudio

“El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los alumnos”. García- Huidobro (2000). Es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales.

Para la formación de hábitos de estudio es evidente que la práctica es necesaria. Saber si lo que se hace está bien o mal, incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios. En ese sentido Mira y López (1978) señalan que el docente debe inducir a sus estudiantes a la práctica dirigida, es decir, el estudio debe ir bien orientado, o sea, hacerles ver en todo momento los objetivos que deben alcanzar con su actividad. El estudio no puede motivar al estudiante si éste no sabe por qué y para qué lo realiza.

Maddox (1980) señala que la motivación exige que cada respuesta sea reforzada positivamente, de modo que sirva de preparación para la siguiente, y esta a su vez para otra posterior; con el fin de que el nivel de expectativas se mantenga durante el tiempo preciso. De esta manera la fuerza del hábito se refuerza como un ejercicio de repetición y consolidación.

El hábito bueno repetido da lugar a lo que se conoce como virtud (hábito operativo bueno que se adquiere por la repetición voluntaria de actos). Cuando se adquiere una virtud, en este caso la laboriosidad, cuesta menos ponerse a trabajar si lo hacemos habitualmente (en el mismo sitio, a las mismas horas aproximadamente,) que si lo hacemos esporádicamente o con poca intensidad.

Además, con las virtudes ocurre algo curioso, y es que todas están de alguna manera relacionadas. No es posible ser “laborioso” si no se es responsable, ordenado, justo.

Por tanto, el desarrollo de las virtudes humanas ayuda a los estudiantes a poder estudiar de mejor manera.

Los comportamientos poco saludables que desarrollamos alrededor de las actividades de estudio, y a los que a través de la repetición, invertimos una cantidad de tiempo

considerable, pueden ser modificados favorablemente si activamente buscamos información adecuada y, mediante esfuerzo consciente, ponemos en práctica esa información. Esto requiere un trabajo personal consciente. Se debe sustituir un hábito o hábitos que no producen los resultados deseados, por otros que generen resultados más saludables y efectivos. (Porres, 2017)

En específico, los objetivos de los hábitos de estudio son: que aumente el entendimiento y retentiva del material leído, logre mejorar sus calificaciones, haga el proceso de lectura y estudio uno más efectivo y agradable, se sienta mejor consigo mismo, sea más exitoso en llevar a cabo una tarea y tenga más tiempo para otras actividades igualmente importantes que aportan a desarrollar un ser humano feliz, saludable y funcional en la sociedad. (Porres, 2017)

Condiciones básicas para el estudio

Los métodos y las Técnicas de Estudio permiten al estudiante lograr aprendizajes desde el "sencillo saber" hasta el "saber analizar y aplicar conocimientos" mediante ideas, juicios, conceptos; es decir, desarrollar sus habilidades para un mejor desempeño estudiantil y posterior desempeño profesional. (Porres, 2017)

Condiciones personales: Intervienen diversos factores entre los que destacan además de las condiciones físicas (salud, buena alimentación, deporte, descanso) las mentales (motivación, organización, voluntad) y las condiciones socio emocionales (autoestima, adecuadas formas de comunicación, personalidad definida) (Porres, 2017)

5 Técnicas de Estudio

Las Técnicas de Estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Desde la etapa escolar es fundamental que a los estudiantes se les enseñe cómo estudiar, para que de esta manera, logren tener un aprendizaje significativo, comprendiendo y entendiendo la realidad de lo que estudiamos.

5.1 Definición

Según Andrés Luetich, (2002) Las Técnicas de Estudio son modos de hacer operativa la actitud frente al estudio y el aprendizaje. Favorecen la atención y la concentración, exigen distinguir lo principal de lo secundario, e implican no sólo lo visual y auditivo, sino también la escritura, reduciendo la dispersión o haciéndola evidente para el propio sujeto. Las Técnicas de Estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento académico y facilitan el proceso de aprendizaje.

Como se mencionó anteriormente, el aprendizaje es una actividad donde el protagonista es el estudiante; por esto, para garantizar el aprendizaje, no basta sólo con la asistencia del estudiante, con su presencia física en clase o con la acumulación de horas frente a un libro.

Recordemos que el estudiante no es un mero receptor de información ya que las habilidades que éste posea deberán ser complementadas con la teoría y él mismo tendrá que desarrollar dichas habilidades con la consecución de niveles de la misma. Es importante mencionar que quien desee aprender, debe adoptar una actitud activa y positiva, es decir, debe asumir su responsabilidad y superar la comodidad y la pasividad.

Las Técnicas de Estudio son definidas en el Diccionario de Ciencias de la Educación (1988: 714) como aquellos “modos constantes de actuación con que el escolar reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos.”

“En la Universidad, el aprendizaje se vuelve un poco más complejo y necesita de mayor dedicación. Es por esto, que no basta con simplemente “leer” un documento o asistir a clases. En general, el aprendizaje en la universidad consta de varios niveles que implican: adquisición, comprensión, aplicación, análisis, síntesis y evaluación del conocimiento abordado.” (Caamaño Silvia & CeACS, s.f) de (Hernández Díaz, 1996; Stone Wiske, 1999; Monereo, Castelló, Clariana, Palma, & L., 1999; Gadea & Pérez, 2001; Villar, 2003; Catejón, Prieto, Pérez, & Gilar, 2004; Chávez Zamora, 2008; Cherches, 2009).”

Por lo tanto, estudiar en la universidad, implicará ser capaces de conocer y tener un repertorio amplio de estrategias y Técnicas de Estudio, que serán entendidas como “un proceso de toma de decisiones, consciente e intencional, que consiste en seleccionar los conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales, necesarios para cumplir un determinado objetivo, siempre en función de las condiciones de la situación educativa en que se produce la acción.” (Monereo, 2000).

El inicio en la vida universitaria implica cambios sustanciosos en el estudiante, los mismos que se darán a nivel personal, social, cultural, emocional, entre otros. La forma y disposición con los que sean afrontados influirán y/o determinarán en muchos casos la inserción a este nivel educativo. En esta etapa, el objetivo final del estudiante se centra en la preparación para su vida profesional, por lo cual, la forma de estudiar y adquirir conocimientos del estudiante universitario debe ser modificada teniendo en cuenta que la adquisición de los mismos deberá estar motivada por el afán de servicio al que se encaminan todas las profesiones. Solo estando bien preparados intelectualmente, con los conocimientos necesarios, podremos servir mejor a la sociedad desde nuestro trabajo.

Se debe tomar en cuenta que no todos los seres humanos aprenden de la misma manera, existiendo varios estilos de aprendizaje, como lo son el visual, auditivo y kinestésico, los mismos que se explicarán posteriormente en esta investigación; esto quiere decir en palabras sencillas que no todas las personas aprenden de la misma forma, por lo que no toda la información transmitida a una persona se debe, ni se puede, estudiar como una

fórmula matemática. Todo dependerá entonces del tipo de conocimiento y el objetivo que nos propongamos lograr, así como también de la materia que vamos a estudiar.

Cuando hablamos de universitarios, es importante saber que también en esta etapa, existen dificultades del aprendizaje. Por eso hay que plantearse la siguiente pregunta:

un universitario, ¿qué Técnicas de Estudio debe traer consolidadas desde las etapas educativas anteriores?

Los problemas que presentan los estudiantes cuando llegan a la Universidad, muchas veces se relacionan con una baja motivación, desarrollo inadecuado de hábitos de estudio o incluso conocimientos previos insuficientes sobre la base de un tema, tampoco están desarrolladas habilidades mentales como la capacidad de síntesis, de análisis, pensamiento crítico, creatividad o autoevaluación, así como también falta de organización de su tiempo o la poca planificación en sus actividades.

La falta de capacidad para resolver problemas y escaso pensamiento crítico, son otros inconvenientes declarados por Félix Antonio Gómez (2018), docente de la Pontificia Universidad Javeriana de Colombia, que coordina el campo de Investigación y Desarrollo en Cognición, Aprendizaje y Educación.

En base a las dificultades que presentan de los estudiantes universitarios en el ámbito educativo y por la carencia de conocimientos sobre Técnicas de Estudio, se realizó un proyecto con diferentes estudiantes universitarios de Primer Semestre, para lo cual se hizo una serie de preguntas y sesiones que nos llevaron a conocer qué aspectos deben considerarse a la hora de estudiar (Anexo I).

Alice Jovanna Casanova-Ocasio (2018) “vicepresidenta en la Asociación Puertorriqueña de Aprendizaje a Distancia y docente en la Universidad Interamericana de Puerto Rico, aseguró que los problemas más evidentes que presentan los estudiantes luego de su paso por la Educación Secundaria se reflejan en las áreas de Matemática y Comprensión Lectora al ser evidente la falta de redacción (influidas por una deficiente comunicación oral).”

6 Técnicas y recursos para universitarios

Los métodos más conocidos como esquemas, resúmenes o mapas conceptuales pueden complementarse con otros recursos para potenciarse. En el ámbito educativo y los diferentes niveles de estudio, Escuela, Colegio y Universidad, las aplicaciones móviles son grandes aliadas para organizar el tiempo o establecer fechas de entrega o plazos para estudiar distintas temáticas, para planificar tareas y actividades. Así como también las agendas, organizadores y planificadores son herramientas útiles para el desempeño estudiantil.

6.1 Cómo estudiar según la materia

“Entre más complejo sea el tema, más métodos se deberán emplear para entenderlos”, según expuso el entrevistado Félix Antonio Gómez (2018)

Estudiar Matemática implica claridad en los conceptos a implementarse, conocimientos previos, razonamiento lógico y abstracto, así como también concentración al resolver ejercicios, a parte de la comprensión lectora necesaria para el entendimiento de los problemas planteados. Las Ciencias Naturales requieren la aplicación de conocimientos previos, observación y materias afines a los que se estudia, por ejemplo, estudiar al ser humano involucra biología, anatomía, antropología, entre otras, conceptos y habilidades que son básicas para el estudio de esta ciencia las cuales, con la ayuda de mapas mentales o esquemas, facilitarán la comprensión y desempeño del estudiante en la misma, las Ciencias Sociales exigen tanto reflexión como memorización, al tiempo que una lectura comprensiva y reflexiva. Para esto, las técnicas más apropiadas serían: resumen, mapas conceptuales o subrayado. Una de las principales herramientas para Literatura es el análisis, así como la síntesis y la comprensión lingüística, por lo que lo adecuado será practicar lectura y escritura para desarrollar habilidades indispensables para un aprendizaje significativo.

Con todas las herramientas anteriormente mencionadas, lo principal es identificar las fortalezas, debilidades y habilidades que tiene cada persona para que de esta manera se pueda determinar qué estrategias funcionan mejor para ciertos temas o para diferentes materias.

6.2 Se aprende mejor cuando se sabe cómo se aprende

Teniendo en cuenta la forma de aprender, procesar y evocar la información, podemos definir tres estilos de aprendizaje:

- **Visual:** el aprendizaje procede fundamentalmente, del sentido de la vista.
- **Auditivo:** El aprendizaje se produce principalmente, a través del sentido del oído.
- **Kinestésico:** el aprendizaje se produce, de forma privilegiada, mediante el movimiento y el tacto.

7 Elementos internos de las Técnicas de Estudio

Según Monserrat Gómez Gómez 2011, menciona que existen dos tipos de estrategia que ayudan a mejorar el estudio; no son, en modo alguno, infalibles, ni tampoco imprescindibles para todos. Cada persona deberá conocerlas, y, después, elegir aquellas que mejor se adapten a su forma de aprender y retener los contenidos.

En primer lugar, está la estrategia de análisis y selección de información y en segundo lugar la estrategia de síntesis y comprensión.

7.1 Estrategias de análisis y selección de información

Se explicará las diferentes estrategias de análisis que los estudiantes deben utilizar al momento de leer un texto, como por ejemplo, sacar ideas principales, secundarias y palabras claves, para una mejor comprensión del mismo.

7.1.1 Lectura comprensiva.

La lectura comprensiva tiene algunas fases.

En primer lugar se hace una lectura más o menos rápida con el fin de obtener una idea general sobre el contenido de lo que se va a estudiar y se relaciona con los conocimientos previos que se tienen sobre el tema. Se analiza también cuál es la intención del autor con este texto. En esta fase se subrayan palabras cuyo significado se desconoce y no nos es posible deducir por el contexto.

Luego se hacen una segunda o tercera lectura en la que se pueden subrayar palabras claves para la comprensión del texto, ideas principales e ideas secundarias. Al subrayar se evita subrayar aquellas palabras que no aportan significación (preposiciones, adverbios).

Una lectura posterior debe tratar de cotejar si lo que hemos leído y asimilado está en consonancia con lo que el autor quiso transmitir y si estamos o no de acuerdo aportando argumentos de razón para ello.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, la lectura comprensiva trata de una lectura lenta, profunda y reflexiva la cual es una herramienta básica para lograr un aprendizaje significativo y de esta manera desarrollar esquemas mentales, mapas conceptuales o resúmenes. En este punto es muy importante analizar ilustraciones o gráficos, consultar en diccionarios palabras cuyo significado desconocemos, palabras que tienen relevancia para el tema que se trata, así como también debemos concentrarnos en las ideas principales y secundarias del texto.

7.1.2 Subrayado

Es una de las técnicas de selección que se puede usar. Es la más tradicional y de las más efectivas, en la cual se pueden señalar ideas principales o secundarias para tener más claro el tema que estamos leyendo.

Subrayar es destacar mediante un trazo (líneas, rayas u otras señales) las frases esenciales y palabras claves de un texto. (Cortés 2017)

Esto permite lo siguiente:

- Llegar con rapidez a la comprensión de la estructura y organización de un texto.
- Ayuda a fijar la atención.
- Favorece el estudio activo y el interés por captar lo esencial de cada párrafo.
- Se incrementa el sentido crítico de la lectura porque destacamos lo esencial de lo secundario.
- Una vez subrayado podemos repasar mucha materia en poco tiempo.
- Es condición indispensable para confeccionar esquemas y resúmenes.
- Favorece la asimilación y desarrolla la capacidad de análisis y síntesis.

¿Qué debemos subrayar?

- Debemos destacar la palabra clave de la idea principal, que puede estar al principio, en medio o al final de un párrafo.
- Palabras técnicas o específicas del tema que estamos estudiando y algún dato relevante que permita una mejor comprensión.
- Para comprobar que hemos subrayado correctamente podemos leer lo subrayado y ver si tiene sentido, de esta manera podemos hacernos preguntas sobre el argumento y si las respuestas están contenidas en las palabras subrayadas entonces, el subrayado estará bien hecho.

7.2 Estrategias de síntesis y comprensión

Estas estrategias nos explican de manera más efectiva como sintetizar un texto, es decir, de qué manera poder reducir su información, por ejemplo, por medio de resúmenes, mapas mentales o conceptuales, para una mejor comprensión del mismo.

7.2.1 Resumen

Su objetivo es extraer las ideas más importantes de un texto y reflejarlas con claridad, orden y brevedad. El resumen de un tema es poner con nuestras propias palabras lo que hemos aprendido sobre ese tema quitando lo superfluo.

El resumen es un documento académico que organiza de manera lógica las ideas más importantes que provienen de un documento base, sea este oral o escrito (González, 2011).

7.2.2 Esquema

Un esquema es una expresión gráfica del subrayado y el resumen de un texto luego de su lectura. Este se encarga de expresar gráficamente y jerarquizar diversas ideas sobre un contenido para que sea entendible tras una simple observación.

Una vez que se haya subrayado, se deben organizar esas ideas claves; cuáles van dentro de otras, o cuáles son más importantes que otras. Es decir, se jerarquizan las ideas teniendo en cuenta la dependencia de unas ideas respecto de otras.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se procede a realizar el esquema, el mismo que puede ser de llaves, líneas, puntos, símbolos, entre otros. Es importante que se tenga en claro qué va dentro de qué y de esa manera se organice el esquema.

Dentro de los esquemas podemos mencionar a los flujogramas: los cuales son una herramienta de secuencia de actividades que están representadas por medio de símbolos gráficos, otro esquema muy utilizado y de fácil manejo es el diagrama de causa-efecto o más conocido como la espina de pescado. Este nos indica diferentes causas que pueden determinar un efecto o problema. Por otro lado, tenemos la cadena de secuencias, que son organizadores gráficos en donde los eventos o sucesos van en orden cronológico o se pueden representar diferentes fases de un proceso.

7.2.3 Mapa mental

Un mapa mental es un diagrama gráfico que está representado por palabras, ideas o dibujos, las cuales están ligadas a ideas centrales en un texto.

Los mapas mentales son un método muy eficaz para extraer y memorizar información. Son una forma lógica y creativa de expresar ideas que consiste, literalmente, en cartografiar sus reflexiones sobre un tema.

Todos los mapas mentales tienen elementos comunes. Cuentan con una estructura orgánica radial a partir de un núcleo en el que se usan líneas, símbolos, palabras, colores e imágenes para ilustrar conceptos sencillos y lógicos. Permiten convertir largas y aburridas listas de datos en coloridos diagramas, fáciles de memorizar y perfectamente organizados, que funcionan de forma totalmente natural, del mismo modo que el cerebro humano.

7.2.4 Mapa conceptual

Es una técnica de organización de información, mucho más rígida que el mapa mental. Ayudando de ésta manera a que la información aprendida se retenga por más tiempo, ya que se van relacionando unas ideas con otras. Consiste en organizar la información mediante palabras o conceptos claves que nos llevan de unos a otros en un esquema estructurado mediante cuadros y líneas. Además, el mapa conceptual se puede ir ampliando a medida que se van aprendiendo nuevas cosas relacionadas con el tema. Se realiza por medio de colores y figuras donde podemos separar subtemas, ideas principales, secundarias, así como también palabras claves.

8 Factores hacia el estudio activo

Después de haber analizado las circunstancias personales, el ambiente en el que se trabaja; luego de organizar de mejor manera el tiempo y a su vez observar cuánto y con qué nos distraemos, estamos preparados para abordar activamente el estudio.

Sin embargo, existen aún algunos elementos que debemos conocer para realizar con éxito la tarea. Estos elementos son: la atención y concentración, el aprendizaje y la memoria.

8.1 Atención y Concentración

Atención:

“La atención es más que simplemente notar estímulos entrantes. Implica una serie de procesos, incluyendo la filtración de las percepciones, el equilibrio de múltiples percepciones y unir el significado emocional a estas percepciones.” John Ratey (2001)

Actualmente se acepta que en la atención participan al menos tres procesos fundamentales: el estado de alerta o vigilia, donde el sujeto se encuentra en una actitud alerta que le permite ser sensible a los estímulos, la actividad de orientación del sujeto con movimiento o no explícito del cuerpo, que le permite responder de forma automática a un acontecimiento sensorial y la atención ejecutiva, que es la atención deliberada, consciente, seleccionadora y filtradora de la información, que impulsa y hace tomar las decisiones sobre la actividad física o mental.

Tipos de atención

La Universidad Interamericana para el Desarrollo, dentro de los procesos Psicológicos Básicos, menciona diferentes tipos de atención, los cuales se detallan a continuación:

- **Atención interna y externa:** La atención interna se refiere a la capacidad del individuo para atender sus propios procesos mentales o cualquier estimulación interoceptiva, como las sensaciones físicas que se llevan a cabo en estado de relajación; y, como su nombre indica, la atención externa se refiere a aquella que es captada por cualquier estímulo externo como por ejemplo, los sonidos de la circulación vehicular cuando el individuo va manejando.
- **Atención voluntaria e involuntaria:** La atención voluntaria depende de la decisión del individuo de centrarse en una actividad específica y la involuntaria

depende de la fuerza con que el estímulo llega al sujeto. Ejemplo de la atención voluntaria es atender cuando alguien nos está enseñando a hacer algo; y de la atención involuntaria es voltear hacia el lugar donde se genera un sonido estrepitoso.

- **Atención abierta y encubierta:** La atención abierta es aquella que va acompañada con respuestas motoras, como voltear la cabeza al percibir un sonido fuerte; la atención encubierta no tiene una respuesta perceptible como por ejemplo, intentar escuchar una conversación sin que los protagonistas lo noten.
- **Atención dividida:** La atención dividida se refiere a aquella que es captada por varios estímulos simultáneamente, como cuando alguien está trabajando con la computadora, platicando a través de un chat y escuchando música.
- **Atención selectiva o focalizada:** se da cuando el individuo focaliza su interés hacia un solo estímulo, aunque en el ambiente haya varios, como por ejemplo, platicar con una sola persona cuando se está en una fiesta.
- **Atención sostenida:** la atención sostenida se da cuando el sujeto es capaz de mantener el foco de atención y permanecer alerta delante de los estímulos durante períodos de tiempo más o menos largos.
- **Atención alternante:** que es la capacidad de flexibilidad mental para cambiar el foco de atención voluntariamente. (Ramos Galarza, Paredes, Andrade, Santillán , & González, 2016)
- **Atención visual/espacial y auditiva/temporal:** Ambas dependen de la capacidad sensorial a la que se aplique; la visual tiene que ver con el espacio y la auditiva con el tiempo que dure el estímulo; algunos ejemplos son el ver una película y escuchar la radio, respectivamente.

8.2 Factores que influyen en la atención

La motivación es un aspecto determinante en el grado de atención que se le concede a un estímulo, además del ambiente donde se desarrollan las tareas. Las personas que presentan problemas de atención se distraen fácilmente con estímulos sonoros o visuales. Muchas veces el ambiente de estudio en una biblioteca puede ayudar a que el estudiante se concentre de mejor manera, pero en otras ocasiones puede ser un distractor, ya que estarían pendientes de quien entra o sale, de quien conversa o incluso de lo que hace la encargada del lugar.

Concentración:

La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (Schmid y Peper, 1991)

Si hablamos de la concentración como una "destreza", es posible y lógico que pueda desarrollarse o mejorar con la práctica. A palabras de (Schmid y Peper, 1991), "el componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes (Schmid y Peper, 1991).

Por su parte, la concentración se define como "el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado" (Gallegos & Gorostegui, 1990).

Para lograr una alta concentración se necesita pasar por tres importantes pasos: mantener la atención, procesar la información y finalmente, analizar, sintetizar, comprender, entender.

Para lograr esto, ya no solamente se debe poner atención a los elementos del entorno, además, ahora se debe dar especial énfasis a todos aquellos elementos que rodean el proceso de aprendizaje: ¿descanso lo suficiente? ¿me alimento en forma saludable? ¿organizo mi tiempo de estudio?

Es importante, para el mantenimiento de nuestra atención/concentración, que consideremos todos los elementos físicos y emocionales que pueden estar

interviniendo en el momento específico del estudio, no hacerlo, hace que el proceso de aprendizaje sea más lento, frustrándonos y desmotivándonos por no entender la materia o por pensar que no somos tan inteligentes como lo son el resto de nuestros compañeros.

Técnicas para mejorar la concentración

Según el Fondo Social Europeo, en su artículo “*La Atención: Activando el Aprendizaje*”, señala varios tipos de herramientas para mejorar la concentración, que son las siguientes:

“A veces te pones a estudiar, pero te das cuenta de que no te puedes concentrar. Esto puede ser por causas internas. (problemas psicológicos, personales, etc.) o externas (distracciones, ruidos en casa...).

[...]

- Procura que tu mente no se tenga que dividir en dos o en tres; sólo estás estudiando y sólo tienes que centrarte en una cosa: lo que estás leyendo. Si lo aprendes rápido, pronto te podrás dedicar a otras cosas.*
- No te pongas en una postura demasiado cómoda ya que así favorecerás el sueño. Tampoco es bueno que haga mucho calor en la habitación o que esté poco ventilada.*
- Mantén una buena tensión psicológica, ni muy relajado (porque entonces no estarías predispuesto a aprender) ni muy tenso.*
- Si puedes, usa siempre la misma habitación y la misma hora para estudiar, quita todas las cosas de delante que te puedan distraer (fotos, revistas..).*
- Resuelve tus problemas antes de estudiar; tanto si son reales como si son internos (algún pensamiento sobre si has actuado bien con tal chica- o, sobre si has sido muy exigente con tu amigo-a, etc), debes primero resolverlos y quedarte en paz contigo mismo.*
- No estudies todo el tiempo igual; es mejor que estés unos minutos subrayando, otros haciéndote un esquema, otros leyendo sólo por encima y otros (los últimos) viendo pasar el tema mentalmente pero de forma muy rápida, como si fuese una película.”*

CONCLUSIONES

Las Técnicas de Estudio dentro de la etapa escolar y universitaria, cumplen un papel importante gracias a que podemos conocer mejor nuestra manera de trabajar y de estudiar, así como también nos permite encontrar estrategias que son afines a nuestro proceso de aprendizaje. El buen uso de las Técnicas de Estudio aumenta la eficacia del estudio, nos permite retener información durante más tiempo y poder relacionarla con otros aprendizajes, sirviendo, de esta manera como base para aprendizajes posteriores.

Al iniciar el proyecto, los estudiantes evaluados no tenían conocimientos sobre qué son las Técnicas de Estudio, ni de qué técnica funciona más con el estudiante o para qué materia se podría aplicar, y de esta manera tener mejores resultados en sus estudios; pero sobre todo no tenían una idea clara de cómo estudiar y cómo aprender.

Con todas las herramientas mencionadas en el presente ensayo, el proyecto fue beneficioso, ya que los estudiantes lograron adquirir un método y una Técnica de Estudio acorde a sus necesidades y habilidades, tomando en cuenta todas las fortalezas y debilidades que tiene cada uno, adaptándose al mejor lugar de estudio y también organizaron de mejor manera su tiempo.

De esta manera las metas fueron logradas y el rendimiento académico fue evidente, dando también un importante peso al conocimiento adquirido, así como también influye en el ser y sentirse bien consigo mismo al haber logrado con auto valía las metas que se plantearon al inicio del Semestre.

Como resultado del proyecto, se pudo observar desde el inicio del mismo, que los problemas que presentaban los estudiantes de Primer Semestre eran la falta de conocimientos sobre lo que son las Técnicas de Estudio, cuáles son las estrategias de síntesis y análisis, la carencia de organización y la pérdida de tiempo.

A través de cada sesión se pudo observar y constatar un avance significativo de los estudiantes al cuestionarse más sobre cada herramienta y tener interés en aprender para posteriormente obtener nuevos conocimientos, basados en estrategias que ellos mismos iban adquiriendo a lo largo de todas las sesiones.

ANEXO I

Sesiones semanales	Contenido	Técnica aplicada
Semana 1 Septiembre 17- 21	Se realizó una serie de preguntas a los estudiantes sobre autoconocimiento, es decir, qué se le dificulta, qué le gustaría aprender más, qué Técnicas de Estudio conoce y con cuál se siente identificado.	Exposición oral Presentación individual
Semana 2 Octubre 8- 12	Se enseñó cómo aprende el ser humano. Se motivó al estudiante a conocer y aprender. Se enseñaron cuáles son los factores externos y costumbres que facilitan el estudio y el aprendizaje.	Soportes visuales Trabajos grupales
Semana 3 Noviembre 22-26	Organización, planificación del tiempo, distribución del lugar de estudio.	Exposición oral Soporte visual
Semana 4 Noviembre 5 -9	Se enseñó sobre Comprensión Lectora, es decir, reconocer palabras, entender ideas y diferenciar ideas principales de secundarias.	Trabajos en casa Se hizo uso de esquemas y mapas para explicar de mejor manera.
Semana 5 Noviembre 12-16	Técnicas de análisis: cómo subrayar ideas principales, palabras claves y resumen.	Trabajos en clases y en casa
Semana 6 Diciembre 3-7	Técnicas de síntesis: esquemas, mapas mentales o conceptuales.	Cierre de la clase con exposición oral, donde cada estudiante escogió un deber y lo explicó mediante el uso de una Técnica de Estudio.

9 BIBLIOGRAFÍA

- Atención, T. d. (s.f.). *Psicología*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-atencion>
- Caamaño Silvia, C., & CeACS. (s.f de s.f de s.f). *Universidad de Chile*. Recuperado el 03 de 06 de 2019, de Centro de aprendizaje, campus sur, Universidad de Chile: www.uchile.cl/documentos/tecnicas-de-estudio-pdf-3316-kb_143402_1_5627.pdf
- Cortés, F. M. (2017). *Taller de técnicas de estudio*.
- *Departamento de psicología de la salud* . (2007). Obtenido de Psicología básica.
- Desarrollo, U. I. (s.f de s.f de s.f). *Procesos Psicológicos Básicos*. Obtenido de Tipos de Atención : https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md/ADI/PB/PB01/PBPP01Lectura1.pdf
- Europeo, F. S. (s.f de s.f de s.f). *Ayuntamiento de Avilés*. Recuperado el 2019, de <http://formavil.es/modulo3.pdf>
- *Metacognición*. (s.f.). Obtenido de Estratégias de aprendizaje : <https://sites.google.com/site/portafoliodeestrategiasklen/estrategias-de-aprendizaje/metacognicion>
- *Metacognición* . (2005). Obtenido de Talentos para la vida : <http://www.talentosparalavida.com/aula28.asp#top>
- Muro, R. B. (2014). *Perfil metacognitivo en estudiantes universitarios*. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872014000100006
- Organización del estudio . (s.f.). *Técnicas de estudio*.
- Osses Bustingorry, S., & Jaramillo Mora, S. (2008). *METACOGNICION: UN CAMINO PARA APRENDER A APRENDER*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052008000100011
- Porres, U. S. (2017). *Métodos de estudio*.
- *Qué es un mapa mental*. (2016). Obtenido de <http://www.quesunmapamental.com>

- Ramos Galarza, C., Paredes, L., Andrade, S., Santillán, W., & González, L. (2016). *Sistemas de Atención Focalizada, Sostenida y Selectiva en Universitarios de Quito-Ecuador*. Obtenido de <http://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2017/05/Sistemas-atencion-focalizada-sostenida-selectiva-universitarios-quito-ecuador.pdf>
- Resumen, S. y. (s.f). Obtenido de <http://www.unilibre.edu.co/CienciasEducacion/humanidadesIdiomas/images/stories/pdfs/2013/doc1.pdf>
- Rodríguez, L. E. (s.f). *Aprendizaje y educación*. Obtenido de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-logo/aprendizaje_y_educacio1.pdf
- Silva, C. C. (2012). *Claves para potenciar la Atención/Concentración*.
- *Técnicas de estudio*. (s.f.). Obtenido de Centro de orientación: https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/3439/tecnicasdeestudio.pdf
- *Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje*. (s.f.). Obtenido de IES Trafalgar: <http://www.edu.xunta.gal/centros/iesfelixmuriel/system/files/metodo+estudio.pdf>
- Universia. (2018). *Técnicas de estudio en la Universidad*. Obtenido de Ebook : <https://noticias.universia.com.ar/educacion/noticia/2017/01/20/1148687/tecnicas-estudio-universidad-ebook-descargar-gratis.html>
- Styles, E. A. (2010). *Psicología de la atención*. Madrid: Centro de estudios Ramón Areces.
- R. González, H. Mendoza, R. Arzate y N. Cabrera, op. cit., p. 55